

《失眠患者宜忌173条》

图书基本信息

书名：《失眠患者宜忌173条》

13位ISBN编号：9787810604369

10位ISBN编号：7810604368

出版时间：2005-1

出版社：第二军医大学出版社

作者：徐声汉 编

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《失眠患者宜忌173条》

内容概要

不良的生活方式，如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，饮食与营养结构的不合理，酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍，已成为影响人们健康的主要因素。为此，建立科学、文明、健康的生活式，培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

失眠是一种常见病症，与生活方式密切相关。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了失眠患者的宜忌要点，适合广大失眠患者阅读。

《失眠患者宜忌173条》

作者简介

徐声汉，1955年毕业于中国医科大学医疗系。1987年以来，历任上海医科大学精神医学、医学心理学教授，上海精神卫生中心主任医师，中国中西医结合研究会精神医学专业委员会副主任委员等职。多年来，一直从事精神科中西医结合临床医疗及教学工作，临床经验颇丰，受到广大病

《失眠患者宜忌173条》

书籍目录

一、饮食与睡眠

宜

- 1、怎样吃才健康
- 2、有益健康的食谱
- 3、饮食合理调配的传统论述
- 4、饮食清淡益睡眠
- 5、因情制宜防失眠
- 6、失眠患者合理的用膳制度
- 7、合理营养健脑助眠
- 8、妙用牛奶助睡眠
- 9、有益于睡眠的饮食

忌

- 10、饮食忌偏

《失眠患者宜忌173条》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com